Siete estrategias para maximizar la memoria

http://www.sld.cu/saludvida/psicologia/temas.php?idv=6102

Aún sin saberlo, todos hemos aplicado técnicas inconscientes de memorización en varios momentos de nuestra vida. Sin embargo, conocer como aplicarlas y practicarlas cotidianamente, nos aporta grandes beneficios para compensar la natural pérdida de memoria que suele acontecer al paso de los años.

Para recordar el abecedario o las tablas de multiplicar para la escuela primaria, o las fórmulas químicas para una prueba de la secundaria o en otras muchas ocasiones, todos nos hemos valido de algún recurso útil para fijar algo que hayamos necesitado memorizar.

Sin embargo, si conocemos más profundamente como llevar a cabo estas técnicas, podríamos obtener grandes beneficios para toda la vida, especialmente porque estaríamos compensando la natural pérdida de memoria que acontece a nuestras edades.

Por eso, les presentamos algunas estrategias para maximizar la memoria.

¡No olvidar seguirlas paso a paso!:

Estrategia 1: La atención, el primer fundamento

En más de una oportunidad, reaccionamos negativamente a los olvidos, echamos la culpa a nuestra memoria y los dejamos pasar para tratar de cambiar el foco de nuestra atención. Pero lo cierto es que el problema podría no tener relación con la habilidad de memorización, sino simplemente, con no haber prestado la suficiente atención.

Por eso, el primer paso para mantener activos los recuerdos, es formarse el hábito de prestar atención activamente, lo que evitaría en el futuro muchas frustraciones.

Este ejercicio se puede realizar en cuatro fases: prestar atención, frenarse, mirar, escuchar.

No toma más que un segundo pararse en donde se está y decirse a uno mismo: "voy a guardar las llaves del auto en mi bolsillo", y mirar atentamente la acción.

Estrategia 2: El ensayo y la repetición, una práctica que no se debe discontinuar

Para guardar información en la memoria durante un largo plazo, es necesario que estos datos sean ensayados apropiadamente.

Para esto, lo mejor es practicar o repetir cierta idea o concepto que se quiera expresar, sobre todo en los momentos de tensión, como por ejemplo una discusión, donde es más probable que las emociones le hagan perder de vista esta idea.

Estrategia 3: La parte, más importante que el todo

La mayoría de la gente tiene la habilidad de recordar cosas cortas, como por ejemplo un número de teléfono, o una parte de los artículos de una determinada lista.

Por eso, podría utilizar la estrategia de dividir una cierta lista en pequeñas partes. Por ejemplo, el permiso de conducir número a 4593729575 podría ser recordado fácilmente como 459 - 3729 - 575.

Estrategia 4: Aprovechando las asociaciones

Esta estrategia, podría subdividirse en dos.

La primera, tiene que ver con el hecho de que la elaboración visual puede asociar una fotografía mental, la que puede ayudar mucho a aumentar nuestra memoria.

Para esto, se debe visualizar aquellas actividades que tenga pendientes, como por ejemplo guardar un documento en el portafolio para el día de mañana, asociando el documento a un objeto que sepa que va a ver, como por ejemplo el control remoto de la TV.

La segunda de estas dos estrategias, hace referencia a la elaboración verbal, que consta de un ejercicio sencillo y efectivo de memorización, que puede ayudar a mantener la formación tanto conceptual como abstracta.

Esto incluye utilizar siglas, asociaciones de palabras, y rimas, como por ejemplo asociar el nombre de una calle con el de un actor o un deportista.

Estrategia 5: Una organización organizada

Si se logra establecer un lugar fijo para ubicar todas las medicinas, los números de teléfono importantes, los papeles valiosos, las herramientas, las llaves, la cartera, y los lentes, seguramente se tendrá menos trabajo, y menos frustración, al buscarlas.

Para esto, también seria bueno asociar los lugares en los que se ubicarán estos objetos con su uso: el maletín debería estar debajo del escritorio de trabajo, las medicinas que serán tomadas junto con la comida, en la cocina, y las llaves de la casa en un porta-llavero cerca de la puerta.

Estrategia 6: el uso del LPRET

LPRET es un nombre formado por cinco letras que designan, cada una, un paso para ejercitar la memoria mediante la correcta organización y concepción de un material escrito.

Esta técnica se puede usar para entender como funciona un equipo o para comprender un informe estadístico o financiero.

"L" Se refiere a **leer** el texto de forma general para identificar los puntos principales.

"P" Sugiere que se hagan las **preguntas** que identifican los puntos esenciales que querría aprender.

"R" Indica que debería **releer** el material para poder contestar las preguntas previamente formuladas.

"E" Requiere que **estudie y entienda** las respuestas a las preguntas formuladas con respecto a las ideas centrales.

"T" Tiene relación con testear las respuestas para estar seguro de entenderlas.

Estrategia 7: La ayuda de elementos externos, otra potencialidad interna

Muchas veces, no se presta atención a la ayuda que podrían proveer los elementos externos que efectivamente se utilizan para recordar cosas, y se desaprovechan con un uso inadecuado.

Por eso, es muy recomendable mantener estos memos externos en lugares tan visibles como sea posible, como por ejemplo en la mesa de trabajo, el refrigerador, al lado del reloj, o en la puerta. Tampoco seria mala idea que asocie las actividades con este lugar.

También podrían utilizarse recordatorios simbólicos como algún tipo de anillo en especial.

Aproveche su imaginación e invente algún nuevo aliado externo para su memoria.

Para usar la agenda como elemento central de estos recordatorios, se deben anotar allí también las actividades mínimas, como comprar un desodorante, y no olvidar revisarla todos los días, aunque se crea que no tiene ninguna cita importante programada.

(Cortesía del Profesor Guillermo Ruiz, tomado de la fuente: "En Plenitud").

Edición: **Cristina Martínez**
Edición web: **Vicente Costales**